

*Аринчина Н.Г., Дунай В.П.  
Белорусский государственный университет, Минск,  
Сидоренко В.Н.*

*Белорусский государственный медицинский университет, Минск*

## **ЧУВСТВО ЮМОРА, КРЕАТИВНОСТЬ И СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОВ**

Начиная с Аристотеля, многие врачи и философы предполагали, что смех приносит большую пользу для здоровья, например, улучшает кровообращение, способствует пищеварению, восстанавливает силы, противодействует депрессии и улучшает работу различных органов человека [1]. Эта идея стала еще более популярной в последние годы, когда современные медицинские открытия - эндорфины, цитокины, естественные клетки-киллеры и иммуноглобулины - расширили список веществ организма, на которые, как полагают, оказывают полезное влияние юмор и смех [2]. Современная популярность представлений о целебном эффекте юмора и смеха отражена в известной книге Нормана Казинса «Анатомия болезни» (1979).

Юмор - сложное явление, включающее когнитивный, эмоциональный, поведенческий, физиологический и социальный аспекты. Вероятно, каждый из компонентов юмора различными способами влияет на определенные аспекты здоровья [3]. Юмор повышает, по данным ряда исследователей, иммунитет; юмор ослабляет аллергические реакции, ослабляет боль, влияет на артериальное давление и состояние сердца. Люди с более развитым чувством юмора реже обращаются к врачам и реже сообщают о симптомах болезней, у них лучше качество жизни [2].

Юмор - великая сила, которая может и исцелять и разрушать. Юмор может быть: оружием, средством нападения (насмешка), средством установления контакта и передачи информации (шутка, юмореска, фельетон); воспитателем, доносящим «вечные истины», нравственные нормы (пословицы, поговорки): своеобразным щитом, за которым можно скрыть свое отношение, мнение, состояние в случаях, когда это необходимо (анекдот, фельетон) [4-9].

Чувство юмора, как стратегия совладания и защиты, играет важную роль в процессах адаптации, преодолении стресса, в снятии эмоциональной напряженности, в проявлении психических и соматических заболеваний. Чувство юмора считается признаком здоровой личности, одним из зрелых защитных механизмов, способствующих адаптации, терапевтическому эффекту [2].

**Цель нашего исследования:** определить уровень креативности и особенности самочувствия студентов в зависимости от уровня и типа чувства юмора.

#### **Материал и методики исследования:**

Было обследовано 90 студентов, обучающихся в БГУ по специальности «Дизайн», в возрасте от 19 до 23 лет, Девушки составляли 86%. юноши - 14%.

Применялись следующие методики; Гиссенский опросник соматических жалоб [10], опросник уровня и типа чувства юмора И.С. Домбровской [11], опросник самооценки психических состояний Г. Айзенка [12], методика «Тип мышления» Г.В. Резапкиной [13]. Достоверность значений оценивалась по Т-критерию Стьюдента.

#### **Результаты исследования**

Все обследуемые были разделены на две группы по уровню чувства юмора. В первую группу с высоким чувством юмора вошли 80% обследуемых (чувство юмора более 6 баллов); во вторую группу вошли 20% обследуемых с относительно невысоким чувством юмора (менее 6 баллов). Уровень развития чувства юмора в первой группе в среднем составил  $7.09 \pm 0,18$  балла, во второй группе -  $4.86 \pm 0,13$  балла, достоверное отличие,  $p < 0,05$ .

Оценивали следующие биполярные характеристики юмора: склонность к производству юмора и склонность к восприятию юмора, а также склонность к обращению юмора на других (экстрапунитивность юмора) и склонность к обращению юмора на самих себя (интрапунитивность юмора). Результаты этой оценки представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Показатели оценки типов чувства юмора у студентов

Наименование шкал	Группы обследуемых		Достоверность отличий
	1 группа	2 группа	
Склонность к восприятию юмора	2,73 ± 0,09	2,43 ± 0,21	
Склонность к производству юмора	2,48 ± 0,09	1,93 ± 0,10	$p < 0,05$
Обращенность юмора на себя	3,05 ± 0,10	2,30 ± 0,23	$p < 0,05$
Обращенность юмора на других	2,33 ± 0,09	2,47 ± 0,15	

Выявлено, что студенты с более высоким чувством юмора имеют среднюю степень выраженности склонности к восприятию и производству юмора, высокую степень обращенности юмора на себя, среднюю степень обращенности юмора на других,

Студенты с невысоким чувством юмора имеют среднюю степень выраженности склонности к восприятию юмора, среднюю степень обращенности юмора на себя, среднюю степень обращенности юмора на других и низкую степень выраженности склонности к производству юмора.

Выявлены достоверные отличия в области двух шкал: студенты с высоким чувством юмора более склонны к производству юмора, причем их юмор в значительно большей степени обращен на себя по сравнению со студентами с более низким чувством юмора.

В группе студентов с более низким чувством юмора - юмор, в основном, обращен на других («феномен осмеяния:»). Важно отметить, что «высшее формой юмора является юмор, обращенный субъектом на самого себя» (И.С. Домбровская. Леонтьев. 2000).

Оценивали субъективную степень эмоционального переживания физических недугов у студентов. Эти данные представлены в таблице 2.

Таблица 2 - Показатели выраженности соматических жессюу студентов

Шкалы	Группы обследуемых		Достоверность отличий
	1 группа	2 группа	
«Истощения»	5,11 ± 0,46	7,81 ± 1,06	$p < 0,05$
«Желудочные жалобы»	1,89 ± 0,34	4,67 ± 1,06	$p < 0,05$
«Болевые жалобы»	4,17 ± 0,34	6,02 ± 0,53	$p < 0,05$
«Сердечные жалобы»	1,96 ± 0,42	3,66 ± 0,53	$p < 0,05$
«Давление жалоб»	13,14 ± 0,85	22,17 ± 2,38	$p < 0,05$

У студентов первой группы с высоким чувством юмора по всем шкалам отмечался нормальный уровень показателей.

Интегральный показатель «Давление жалоб» у студентов этой группы был в пределах нормы (в норме  $14,7 \pm 2,3$  баллов).

Студенты второй группы с невысоким чувством юмора имели показатели, превышающие нормальный уровень по шкалам «Нервного истощения» (жалобы: слабость, сонливость, истощаемость, усталость). «Желудочные жалобы» (тошнота, рвота, отрыжка, изжога, боли в желудке), «Болевые жалобы» (боли в суставах, в спине, головные боли), «Сердечные жалобы» (сердцебиение, перебои, боли в груди, одышка). «Давление жалоб».

При сопоставлении показателей соматических жалоб у студентов было выявлено, что студенты с высоким чувством юмора имеют достоверно меньший уровень жалоб по всем шкалам.

Результаты анализа показателей самооценки психических состояний студентов с различным уровнем чувства юмора представлены в таблице 3.

*Таблица 3 - Показатели самооценки психических состояний у студентов с различным уровнем чувства юмора*

Психические состояния	Группы обследуемых		Достоверность отличий
	1 группа	2 группа	
Тревожность	7,09 = 0.45	9.01 $\pm$ 0.81	$p = 0,05$
Фрустрация	4.81 = 0.40	7,22 $\pm$ 0,11	$p < 0.05$
Агрессивность	7.05 = 0.48	10.54 $\pm$ 0.11	$p < 0.05$
Ригидность	7.91 = 0.48	15.50 $\pm$ 0.11	$p < 0.05$

Выявлено, что студенты с повышенным чувством юмора (первая группа) не тревожны, обладают высокой самооценкой и устойчивостью к неудачам, не боятся трудностей, спокойные и выдержанные, имеют средний уровень ригидности, среднюю переключаемость.

Студенты с невысоким чувством юмора имеют средний уровень тревожности, небольшой уровень фрустрации, средний уровень агрессивности и значительно выраженную ригидность.

Сопоставляя показатели студентов выделенных групп, выявлены достоверные отличия. Студенты с более высоким чувством юмора имеют нормальный уровень показателей самооценки психических состояний, которые достоверно ниже, чем у студентов с невысоким чувством юмора.

Результаты оценки преобладающего типа мышления у студентов представлены в таблице 4.

Таблица 4 - Преобладающий тип мышления у студентов

Типы мышления	Группы обследуемых		Достоверность отличий
	1 группа	2 группа	
Предметно-действенное	5.91 = 0.33	7.35 = 0.23	$p < 0.05$
Лбстрактно-емполическое	2.12 = 0.25	4.15 = 0.17	$p = 0.05$
Слопесно-логическое	5.38 = 0.17	2.31 = 0.13	$p = 0.05$
Наглядно-образное	7.38 = 0.17	6.19 = 0.13	$p = 0.05$
Креативность	5.47 = 0.25	4.22 = 0.23	$p = 0.05$

Тип мышления является индивидуальным способом преобразования информации. Профиль мышления является, помимо прочего, важнейшей личностной характеристикой человека, определяющей его стиль деятельности, склонности, интересы и профессиональную направленность.

Выявлено, что в группе студентов с высоким уровнем чувства юмора преобладающим типом мышления было наглядно-образное мышление. Таким типом обычно обладают люди с художественным складом ума (художники, поэты, писатели, режиссеры, дизайнеры), которые могут представить прошлое, вообразить будущее и невероятное. Этот тип достигал в первой группе высокого уровня развития. Значительно в меньшей степени у студентов этой группы выражено предметно-действенное мышление. Этот тип мышления позволяет усваивать информацию через движения. Они обладают хорошей координацией движений (артисты, спортсмены, танцовщики).

В группе студентов с невысоким чувством юмора преобладающим типом было предметно-действенное мышление высокого уровня развития. Несколько менее выраженным типом было наглядно-образное мышление, причем также высокого уровня развития.

При сопоставлении этих данных определено, что различия между группами достоверны. Студенты с высоким чувством юмора обладают художественным складом ума, обладают достоверно большей креативностью-способностью мыслить творчески, находить нестандартные решения задач. Это качество, отличающее талантливых людей в любой сфере деятельности.

Оценивали средний балл успеваемости у студентов в зависимости от уровня чувства юмора. Студенты с высоким уровнем чувства юмора имели достоверно более высокий средний балл -  $7.54 \pm 0.15$  по сравнению со средним баллом студентов, имевших относительно невысокий уровень чувства юмора -  $6.86 \pm 0.23$ ,  $p < 0.05$ .

Выводы:

1. Определено, что 78% студентов имели повышенный уровень чувства юмора (63% - повышенный уровень, 15% - очень высокий); несколько сниженный уровень чувства юмора выявлен у 22% студентов (20% - незначительно сниженное чувство юмора, 2% - значительно сниженное чувство юмора).

2. Выявлены особенности характеристик юмора у студентов: студенты с повышенным чувством юмора имели достоверно большую склонность к производству юмора, а также имели достоверно более высокую обращенность юмора на себя, по сравнению со студентами с невысоким чувством юмора.

3. Субъективная степень эмоционального переживания физических недомоганий была существенно ниже у студентов с высоким чувством юмора, которые имели достоверно меньший (нормальный) уровень жалоб по всем шкалам («Нервного истощения», «Желудочных жалоб», «Болевых жалоб», «Сердечных жалоб» и интегрального показателя «Давление жалоб») по сравнению со студентами с невысоким чувством юмора.

4. Студенты с высоким чувством юмора имеют нормальный уровень показателей самооценки психических состояний, которые достоверно ниже, чем у студентов с невысоким чувством юмора.

5. Студенты с высоким чувством юмора обладают более выраженным художественным складом ума (наглядно-образный тип мышления), большей креативностью по сравнению со студентами с невысоким чувством юмора.

6. Средний балл успеваемости у студентов с высоким уровнем чувства юмора был достоверно выше, чем у студентов с невысоким чувством юмора ( $7.54 \pm 0.15$  и  $6.86 \pm 0.23$ ,  $p < 0,05$ ).

Таким образом, можно отметить, что студенты с более высоким чувством юмора обладают более творческим мышлением, имеют лучшее состояние здоровья, демонстрируют более высокую успеваемость по сравнению со студентами, имеющими невысокий уровень чувства юмора. Исследования о влиянии юмора в различных областях, в том числе в образовании, весьма ограничены, противоречивы и нуждаются в дальнейшем, фундаментальном изучении.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Goldstein, J.H. A laugh a day: Can mirth keep disease at bay? / J.H. Goldstein / The Sciences. - 1982. - № 22(6). - P. 21-25.
2. Мартин. Р. Психология юмора/ Р. Мартин. -СП-б.: Питер.2009. -480с.

3. Martin. R. Humor, laughter, and physical health: Methodological issues and research findings. / R. Martin // *Psychological Bulletin*. - 2001. - 127(4). - P. 504-519.
4. Мусийчук. М.В. Психолого-педагогические проблемы юмора М.В. Мусийчук. - Магнитогорск: МГУ, 2008. - С.36-45.
5. Сочивко, Д.В. Психодинамика чувства юмора / Д.В. Сочивко// *Прикладная юридическая психология*. -2009. -№3. - С. 14-19.
6. Тамберг, Ю.Г, Как развить чувство юмора / Ю.Г.Тамберг. - М.: Флинт, 2006. -272 с.
7. Артемьева, Т.В. О методе исследования соплапания (копинг) юмором и его возможностях Т.В.Артемьева //Казанский педагогический журнал, 2011. - № 4. -С. 118-123.
8. Besemer, S.P. Analysis of creative products: Reviw and synthesis./ S P. Besenier, D.J. Trefinger // *Journ.' Of Creative Behavior*. - 1981. - № 15. - P. 156-178.
9. Davis. G.A. Multidimensional analysis of a personality-based test of creative potential / G.A. Davis, M.T. Subkoviak •/ *Journ. Of Educational Measurement*. - 2005.-№ 12(1).-P. 263-268.
10. Бурлачук, Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-спраочник по психологической диагностике / Л.Ф. Бурлачук. С.М. Морозов. - СПб.: Питер Ком, 1999. - 368 с.
11. Домбровская. И.С. Юмор в контексте развития / И.С. Домбровская. - Неформат. 2014. -280 с.
12. Основы психологии: Практикум: под ред. Л.Д.Столяренко. - Ростов на Дону: Феникс. 1999. - 576 с.
13. Резапкина, Г.В. Я и моя профессия. Программа профессионального самоопределения для подростков: учеб.-метод, пособие для школьных психологов и педагогов / Г.В. Резапкина. - М.: Генезис, 2000. - 128 с.